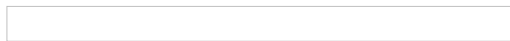


Mleté maso zapečené s květákem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 6

2311 kalorií , **0 g** cukrů , **125 g** tuků , **140 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/mlete-maso-zapecene-s-kvetakem>

Příprava

Květák uvaříme v mírně osolené vodě téměř doměkka a rozebereme na růžičky. Mleté maso smícháme s mlékem, vejcem, osmaženou cibulkou, osolíme, opepříme a smícháme s trochou strouhanky. Zapékací misku vymažeme máslem a dáваме vrstvu mletého masa, vrstvu kvěťáku, vrstvu mletého masa a vrstvu kvěťáku a dááme zapéct. Pečeme při 170 °C, zhruba 20 minut. Když je to skoro hotové, posypeme pokrm strouhankou zbylou a necháme zhruba 5 minut v troubě. Podáváme s brambory.

Ingredience

- 500 g mletého masa
- 2 kvěťáky
- 2 dcl mléka
- 2 vejce
- 2 cibule
- 200 g strouhanky
- 5 lžic másla
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod